

**GRATUIT**

# Activités POUR BIEN VIEILLIR



**COUESNON MARCHES  
DE BRETAGNE**

**FOUGÈRES  
AGGLOMÉRATION**

**LIFFRÉ-CORMIER  
COMMUNAUTÉ**



**LIVRET DE PROGRAMMATION 2023-2024**

AVEC LE SOUTIEN  
FINANCIER DE :



**C**e programme d'actions de prévention de la perte d'autonomie s'adresse aux personnes à partir de 60 ans et à leurs proches aidants. Les rencontres animées par des intervenants experts visent à apporter des clés pour contribuer au bien vieillir. Les actions sont mises en œuvre en partenariat avec les communes du territoire d'intervention du CLIC Haute Bretagne (carte au dos du livret).

# Le SOMMAIRE

## **ACTIVITÉS DU CLIC HAUTE BRETAGNE ET DES PARTENAIRE**..... 3

Préparation à la retraite .....	4	Numérique .....	5
Bien Vivre sa Retraite .....	4	Ecoute psychologique .....	6
Prévention des chutes .....	4	Lien Social .....	6
Mémoire .....	5	Infos sur les aides .....	7
Sommeil .....	5	Aide aux aidants .....	8

## **ACTIVITÉS DES CLUBS DE RETRAITÉS**.....10

# Activités

## DU CLIC HAUTE BRETAGNE ET DES PARTENAIRES





## PRÉPARATION À LA RETRAITE

Action	Infos	Commune	Contact
Je souhaite <b>préparer mon départ à la retraite</b> (lien social, prévention santé...)	3 journées	Les-Rives-du-Couesnon	<b>Brain Up</b> 07 67 39 97 93 llucas@brainup.fr
	2 journées	Maen-Roch	<b>Fédération des Centres Sociaux</b> 07 84 69 23 31 vieillerencitoyen@centres-sociaux-bretagne.fr



## BIEN VIVRE SA RETRAITE

Action	Infos	Commune	Contact
Je souhaite <b>préserver mon capital santé</b> et mon autonomie	Atelier de 6 séances	Chasné-sur-Illet	<b>ASEPT</b> 02 98 85 79 25 contact@asept-bretagne.fr



## PRÉVENTION DES CHUTES

Action	Infos	Commune	Contact
Je souhaite <b>reprendre une activité physique</b> adaptée à mes capacités	Atelier de 12 séances collectives	Lécousse	<b>Saparman</b> 06 38 77 12 22 nicolas@saparman.com
	Atelier de 12 séances collectives	St Christophe-de-Valains	<b>Sport pour tous</b> 06 70 45 49 90 geraldine.daniel@sportspourtous.org
	Atelier de 5 séances à domicile	53 communes (carte au dos du livret)	<b>Actimut</b> 06 45 30 91 71 czublena@mfviv.fr
Je souhaite avoir des conseils pour <b>garder l'équilibre et me maintenir en forme</b>	Atelier de 12 séances collectives	Landéan	<b>Saparman</b> 06 38 77 12 22 nicolas@saparman.com



# MÉMOIRE

Action	Infos	Commune	Contact
Je souhaite <b>travailler ma mémoire</b> tout en prenant <b>du plaisir</b>	Atelier de 10 séances collectives	St Germain-en-Coglès	<b>ASEPT</b> 02 98 85 79 25 contact@asept-bretagne.fr
	Atelier de 6 séances collectives	St Sauveur-des-Landes	<b>Brain Up</b> 07 67 39 97 93 llucas@brainup.fr



# SOMMEIL

Action	Infos	Commune	Contact
Je souhaite <b>mieux comprendre et gérer mon sommeil</b>	Atelier de 6 séances collectives	Lécousse	<b>ASEPT</b> 02 98 85 79 25 contact@asept-bretagne.fr
		Luitré-Dompierre	<b>Brain Up</b> 07 67 39 97 93 llucas@brainup.fr



# NUMÉRIQUE

Action	Infos	Commune	Contact
Je souhaite <b>découvrir le numérique et apprendre à utiliser mes outils</b>	Atelier de 8 séances collectives	Louvigné-du-Désert	<b>ASEPT</b> 02 98 85 79 25 contact@asept-bretagne.fr
		Tremblay (Val-Couesnon)	
	Ateliers Tic'Clique	Fougères	<b>Familles Actives au Centre Social</b> 02 99 94 45 22 accueil@famillesactives.org



# ÉCOUTE PSYCHOLOGIQUE

Action	Infos	Commune	Contact
J'ai besoin d' <b>être écouté(e)</b>	Accompagnement par une psychologue durant 5 séances à domicile	53 communes (carte au dos du livret)	<b>CLIC Haute Bretagne</b> 02 99 98 60 23 clic@asso Haute Bretagne.fr



# LIEN SOCIAL

Action	Infos	Commune	Contact
Je souhaite <b>participer à un temps fort</b> pour m'informer sur les activités : une <b>pièce de théâtre</b> "Alerte Isolement" suivi d'échanges	Mardi 20 juin à 14h	Louvigné du Désert	<b>L'Oasis</b> 02 99 98 55 55 accueil@loasis.bzh
	Mardi 10 octobre à 14h30	Liffré	<b>CCAS Liffré</b> 02 99 68 52 29 ccas@ville-liffre.fr
Je souhaite <b>participer à des animations et activités</b> avec d'autres séniors des alentours	La Quinzaine des Seniors	Louvigné-du-Désert et communes alentours	<b>L'Oasis</b> 02 99 98 55 55 accueil@loasis.bzh
	Semaine Bleue	15 communes du territoire de Liffré-Cormier Communauté	<b>CIAS</b> 02 99 68 43 03 cias@liffre-cormier.fr
	Activités & sorties Seniors	Fougères	<b>Familles Actives au Centre Social</b> 02 99 94 45 22 accueil@famillesactives.org
		15 communes de Couesnon Marches de Bretagne	<b>Couesnon Marches de Bretagne</b> 06 46 81 42 72 sgautier@couesnon-marchesdebretagne.fr
	Louvigné-du-Désert et communes alentours	<b>L'Oasis</b> 02 99 98 55 55 accueil@loasis.bzh	



Action	Infos	Commune	Contact
Je souhaite participer à un <b>atelier d'arts plastiques et de bricolage</b>	Les Aînés Z'Arts - 1 séance par mois animée par une plasticienne	Maen-Roch	<b>CLIC Haute Bretagne</b> 02 99 98 60 23 clic@asso Haute Bretagne.fr
Je souhaite qu'un(e) bénévole <b>viene à mon domicile pour discuter</b>	Réseau de visiteurs à domicile	Liffré	<b>CCAS Liffré</b> 02 99 68 52 29 ccas@ville-liffré.fr
		St Aubin-du-Cormier	<b>CCAS St Aubin-du-Cormier</b> 02 23 42 42 12
		15 communes du territoire de Liffré-Cormier Communauté	<b>CIAS</b> 02 99 68 43 03 cias@liffré-cormier.fr
		Louvigné-du-Désert et communes alentours	<b>L'Oasis</b> 02 99 98 55 55 accueil@loasis.bzh



## INFO SUR LES AIDES

Action	Infos	Commune	Contact
Je souhaite m'informer sur <b>les démarches en lien avec un deuil</b> (transmission du patrimoine)	Café Seniors (animé par des notaires)	Ercé-Près-Liffré	<b>CLIC Haute Bretagne</b> 02 99 98 60 23 clic@asso Haute Bretagne.fr



# AIDE AUX AIDANTS

Action	Infos	Commune	Contact
Je suis aidant(e) et j'ai besoin de <b>soutien</b> et d' <b>échanger avec d'autres aidants</b>	Atelier de 7 séances	St Aubin-du-Cormier	<b>Brain Up</b> 07 67 39 97 93 lucas@brainup.fr
	Pause Café des Aidants 1 séance par mois	Fougères	<b>CLIC Haute Bretagne</b> 02 99 98 60 23 clic@asso Haute Bretagne.fr
St Aubin-du-Cormier			
Je suis aidant(e) et je souhaite <b>partager des astuces, idées et expériences</b> pour améliorer mon quotidien	Atelier Santé des Aidants et prévention des risques 1 samedi par mois	Fougères	<b>Plateforme d'Accompagnement et de Répit des Aidants (Droit de Cité)</b> 07 49 46 37 35 droitdecite.sbeauvallet@gmail.com
Je suis aidant(e) et je souhaite participer à une activité <b>gym douce avec la personne que j'accompagne</b>	Duo en mouvement Tous les mardis après-midi à 14h30 du 27 juin à avril 2024	St Sauveur-des-Landes	
Je suis aidant(e) et je souhaite participer à <b>une activité d'arts plastique avec/sans la personne que j'accompagne</b>	Pause Plaisir 1 séance par mois	Maen-Roch	<b>CLIC Haute Bretagne</b> 02 99 98 60 23 clic@asso Haute Bretagne.fr
Je souhaite passer <b>un bon moment</b> en étant informé de la <b>situation d'aidant et des aides possibles</b>	1 séance de cinéma et des échanges "La Promesse de l'aidant"	Maen Roch	<b>Plateforme d'Accompagnement et de Répit des Aidants (Droit de Cité)</b> 07 49 46 37 35 droitdecite.sbeauvallet@gmail.com
		St-Aubin-Du-Cormier	
		Fougères	



Action	Infos	Commune	Contact
Je suis aidant(e) et je souhaite apprendre à <b>gérer mon stress</b>	Atelier de 10 séances avec une sophrologue Vendredi après-midi du 5 septembre au 24 novembre	Fougères	<b>Plateforme d'Accompagnement et de Répit des Aidants (Droit de Cité)</b> 07 49 46 37 35 droitdecite.sbeauvallet@gmail.com
Je suis aidant(e) et je souhaite participer à des <b>sorties conviviales</b>	Sorties conviviales		
Je souhaite faire des <b>rencontres</b> , m'exprimer, dialoguer librement et <b>partager mes interrogations et difficultés</b> dans un climat de détente et de convivialité	Bistrots Mémoire	Bazouges-La-Pérouse	<b>CLIC Haute Bretagne</b> 02 99 98 60 23 clic@asso HauteBretagne.fr
		Liffré	<b>Association Action Sociale St Michel</b> Marie-Jeanne : 06 86 92 34 07 Marie-Pierrette : 06 63 87 57 76 contact@virginielemarchand.com



## À SAVOIR GUIDE-RESSOURCE AIDANTS

Le CLIC Haute Bretagne Bretagne, en partenariat avec la filière gériatrique et les acteurs locaux, met à disposition un Guide-ressource à destination des aidants. Venez le retirer si vous ne l'avez pas déjà !



## NOUVEAU LA PLATEFORME D'ACCOMPAGNEMENT ET DE RÉPIT DES AIDANTS - PFR

La PFR organise des temps d'activités en collectif et propose, également, des rencontres à domicile (ou dans un autre lieu, à Droit de Cité) pour les aidants qui désirent avoir un accompagnement personnalisé (recherche de solutions adaptées, échanges...). Les professionnelles de la PFR peuvent également accompagner les aidants à des visites ou des RDV s'ils ne peuvent pas se déplacer (EHPAD, Hébergement temporaire, RDV au CLIC pour leurs démarches administratives...).



# Activités DES CLUBS DE RETRAITÉS



Toute l'année, chaque club de chaque commune se réunit pour pratiquer : belote, tarot, jeux de société, palet, boule, marche... L'année est ponctuée de repas et d'événements conviviaux pour la galette des rois, la chandeleur et la bûche de Noël. Les activités mentionnées ci-dessous sont organisées de manière commune sur toutes les communes de chaque secteur.



## SECTEUR D'ANTRAIN

### Communes concernées :

- Antrain
- Bazouges-la-Pérouse
- Chauvigné
- Marcillé-Raoul
- Noyal-Sous-Bazouges
- Rimou
- St-Ouen-La-Rouërie
- St-Rémy-du-Plain
- Tremblay

Quoi ?	Où ?	Quand ?
<b>Belote, triomino, scrabble, palet</b>	Noyal-sous-Bazouges	1 <sup>er</sup> et 3 <sup>ème</sup> après midi du mois
	St-Ouen-La-Rouërie	3 <sup>ème</sup> mercredi après midi du mois
<b>Belote, triomino, palet</b>	St-Rémy-du-Plain	2 mercredis après midi par mois
<b>Belote</b>	Chauvigné	1 <sup>er</sup> jeudi du mois
	Rimou	1 fois par mois
<b>Belote, palet</b>	Antrain	2 <sup>ème</sup> jeudi après midi du mois
<b>Belote, scrabble, triomino</b>	Tremblay	1 <sup>er</sup> jeudi après midi du mois
<b>Belote, scrabble, ruminicub, chiffres et lettres, loto</b>	Bazouges-la-Pérouse	2 <sup>ème</sup> vendredi après midi du mois
<b>Danse en ligne</b>	Bazouges-la-Pérouse	1 <sup>er</sup> et 3 <sup>ème</sup> vendredi après midi du mois
<b>Pique-nique</b>	Chauvigné	1 <sup>er</sup> jeudi du mois d'août
<b>Marche</b>	Noyal-sous-Bazouges	Tous les vendredis matins
	Antrain	Tous les lundis après midis
	Bazouges-la-Pérouse	2 <sup>ème</sup> et 4 <sup>ème</sup> jeudi après midi du mois
	Tremblay	1 <sup>er</sup> jeudi après midi du mois
	St-Ouen-La-Rouërie	Tous les lundis après midis
	St-Rémy-du-Plain	Tous les vendredis matins
<b>Gymnastique</b>	St-Ouen-La-Rouërie	Tous les mardis après midis
<b>Initiation à l'informatique</b>	Romazy	2 séances par mois
<b>Voyage</b>	Antrain, Bazouges-La-Pérouse, Tremblay, St-Ouen-La-Rouërie, St-Rémy-du-Plain	Tout au long de l'année

# SECTEUR DE SAINT BRICE-EN- COGLÈS

## Communes concernées :

- Coglès
- Le Châtelier
- Montours
- Maen Roch
- St Germain en Coglès
- St Hilaire des Landes
- St Marc le Blanc/Baillé/  
Le Tiercent



Quoi ?	Où ?	Quand ?
<b>Rando-promenade</b>	St Brice en Coglès	1 fois par semaine
	St Germain en Coglès	2 fois par mois
	Coglès	1 jeudi sur 2
	St Hilaire des landes	2 fois par mois
<b>Rando-promenade et marche tonique adaptée</b>	St Marc le Blanc	1 fois par mois
<b>Rallye</b>	St Hilaire des Landes	1 fois par an
<b>Bowling</b>	St Hilaire des Landes	2 fois par an
<b>Marche tonique</b>	St Germain en Coglès	1 fois par semaine
<b>Marche</b>	St Etienne en Coglès	Le jeudi
<b>Danse en ligne</b>	St Etienne en Coglès	Le mardi
<b>Gym</b>	St Hilaire des Landes	2 fois par mois
<b>Aquarelle</b>	St Etienne en Coglès	Le mardi
<b>Jeux de société et palet</b>	St Brice en Coglès	1 fois par mois
<b>Jeux de société et boules</b>	St Germain en Coglès	1 fois par mois
<b>Jeux de société</b>	Montours	1 fois par mois
	St Marc le Blanc	2 fois par mois
	St Etienne en Coglès	
	Le Châtelier	1 fois par mois
<b>Jeux de société, boules, palets, chant chorales</b>	Coglès	1 mercredi sur 2
<b>Palets</b>	St Etienne en Coglès	Lundi et mercredi
<b>Grillé</b>	Montours	Au mois de juillet
<b>Concours de belote</b>	Montours	1 fois par an
	St Marc le Blanc	1 fois par an
<b>Atelier remue-méninges</b>	St Brice en Coglès	1 fois par mois
<b>Atelier stimulation de la mémoire</b>	St Germain en Coglès	1 fois par mois
<b>Cinéma</b>	St Marc le Blanc	1 fois par mois
<b>Fête</b>	Le Châtelier	15 août (limité à 100 pers.)
<b>Voyage à la journée et séjour</b>	Toutes les communes concernées	Tout au long de l'année

# SECTEUR DE FOUGÈRES NORD

## Communes concernées :

- Beaucé
- La-Chapelle-Janson
- Fleurigné
- La-Selle-en-Luitré
- Landéan
- Le Loroux
- Laignelet
- Luitré
- Parigné



Quoi ?	Où ?	Quand ?
<b>Concours de belote</b>	La-Chapelle-Janson	17 octobre
	Fleurigné	17 novembre
	La Selle-en-Luitré	3 novembre
	Landéan	12 septembre
	Le Loroux	20 septembre
	Parigné	19 septembre
<b>Palet</b>	Le Loroux	3 <sup>ème</sup> jeudi du mois
	Laignelet	
<b>Danse en ligne</b>	Beaucé	1 <sup>er</sup> mardi du mois
<b>Billard</b>	Landéan	
<b>Echecs</b>	Landéan	
<b>Tarot, belote...</b>	Beaucé	Le jeudi tous les 15 jours
	La-Selle-En-Luitré	
	Le Loroux	Le 1 <sup>er</sup> jeudi du mois
	Laignelet	
	Parigné	Le 1 <sup>er</sup> jeudi du mois
<b>Bowling</b>	Landéan	
	Le Loroux	20 septembre
	Luitré	
	Parigné	1 fois par trimestre
<b>Chorale</b>	Beaucé	Le jeudi tous les 15 jours
<b>Gymnastique</b>	Beaucé	Tous les mardis matins
<b>Boules</b>	Beaucé	Tous les jours
	Landéan	
	Luitré	
	Parigné	Tous les lundis et les jeudis
<b>Marche</b>	Beaucé	Tous les lundis et mercredis matins
	Le Loroux	1 <sup>er</sup> jeudi du mois
	Luitré	
	Parigné	
<b>Atelier informatique</b>	Beaucé	3 <sup>ème</sup> mardi du mois

# SECTEUR DE LOUVIGNÉ DU DÉSERT

## Communes concernées :

- La Bazouge du Désert
- Le Ferré
- Louvigné du Désert
- Mellé
- Monthault
- Poilley
- Saint Georges de Reintembault
- Villamée

## Contacts :

Louis Guénard      Michel Ménard  
02 99 95 10 12      02 99 95 16 22

Quoi ?	Où ?	Quand ?
<b>Belote</b>	La-Bazouge-du-Désert	1 <sup>er</sup> et 3 <sup>ème</sup> jeudi du mois
	Monthault	2 jeudis par mois
	Villamée	2 <sup>ème</sup> jeudi du mois
<b>Belote et tarot</b>	Le Ferré	1er mardi du mois
	Louvigné du Désert	Le jeudi
	Poilley	3 <sup>ème</sup> jeudi du mois
	St Georges de Reintembault	2 <sup>ème</sup> et 4 <sup>ème</sup> jeudi du mois
<b>Danse en ligne</b>	Louvigné du Désert	Le jeudi
<b>Marche</b>	Mellé	2 <sup>ème</sup> et 4 <sup>ème</sup> lundi du mois
	St Georges de Reintembault	Mardi des semaines impaires
<b>Rami et scrabble</b>	St Georges de Reintembault	Le lundi
<b>Marche nordique sur la voie verte</b>	Toutes les communes concernées	Mardi des semaines paires

# SECTEUR DE LIFFRÉ

## Communes concernées :

- Chasné-sur-Illet
- Dourdain
- Ercé-Près-Liffré
- La Bouëxière
- Liffré
- Livré-sur-Changeon
- St-Sulpice-La-Forêt

Quoi ?	Où ?	Quand ?
<b>Belote, palets et jeux divers</b>	La Bouëxière	Jeudi après midi
	Liffré	Jeudi après midi
	Ercé-Près-Liffré	Le jeudi après midi tous les 15 jours
	Dourdain	Le mercredi après midi tous les 15 jours
	Livré-sur-Changeon	Le jeudi après midi tous les 15 jours
<b>Belote</b>	St-Sulpice-La-Forêt	Mercredi après midi
<b>Pétanque</b>	La Bouëxière	Les lundis après midi de la belle saison
<b>Marche</b>	Livré-sur-Changeon	Certains lundis
<b>Dictée</b>	Toutes les communes concernées	2 à 3 fois par an
<b>Voyage (ANCV)</b>	Toutes les communes concernées	1 séjour d'une semaine



# CARTE DU TERRITOIRE

Fougères  
Agglomération



Couesnon Marches  
de Bretagne

Lifféré-Cormier  
Communauté



Le CLIC Haute Bretagne déploie ses actions sur les Communautés de Communes Couesnon Marches de Bretagne et Lifféré-Cormier Communauté et sur la Communauté d'Agglomération Fougères Agglomération (53 communes). Le CLIC a pour objet d'aider les personnes âgées et/ou en situation de handicap ainsi que leur proche aidant dans leurs démarches administratives (informations sur leurs droits...).

Pour toute information, n'hésitez pas à nous contacter :

☎ 02 99 98 60 23

🌐 [www.clichautebretagne.com](http://www.clichautebretagne.com)

✉ [clic@asso Haute Bretagne.fr](mailto:clic@asso Haute Bretagne.fr)

📘 CLIC Haute Bretagne